



HET LAATSTE NIEUWS

MAART 2025

N°1

De eerste nieuwsbrief van Medifit

Beste lezer,

Met trots presenteren wij hierbij de allereerste editie van de Medifit Nieuwsbrief! Via deze nieuwsbrief houden we je elk kwartaal op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen binnen de praktijk en interessante inzichten op het gebied van fitness, fysiotherapie en een gezonde levensstijl.

In deze editie vertellen we je over onze gezellige borrel met de huisartsen, hoe we ons best doen kinderen fit te houden en wat het oncologienetwerk nu inhoud. Daarnaast stellen ook onze nieuwe collega's Ruud en Levi zich even voor!

We hopen je met deze nieuwsbrief te inspireren en te ondersteunen op jouw weg naar een fitter en gezonder leven. Veel leesplezier!

Nieuwjaarsborrel met huisartsenpraktijk Bloemendal

In de tweede week van januari vond onze nieuwjaarsborrel plaats, die we oorspronkelijk in het nieuwe pand van gezondheidscentrum Bloemendal hadden willen vieren. Helaas gooiden verschillende problemen roet in het eten, en dus was het oude pand nog even de locatie. Wanneer we wél samen kunnen proosten in het nieuwe pand, blijft nog even afwachten. Gelukkig was het wel een weer een mooie gelegenheid om met elkaar te sparren over de toekomst van de zorg en op een nog betere samenwerking.



OncoSalon

Onze collega's Johan Moll en Robbin Lam hebben Oncologienetwerk Barneveld opgericht, dat in zes jaar is uitgegroeid tot een samenwerkingsverband van 17 hulpverleners in de oncologische (na)zorg. In 2025 organiseren zij samen met het Schaffelaartheater meerdere bijeenkomsten voor mensen met kanker, hun naasten en andere geïnteresseerden. De reeks, genaamd **OncoSalon**, start op woensdag 9 april. Informatie over inhoud en data wordt gedeeld via social media van Medifit en het Oncologienetwerk en de Barneveldse Krant. Heeft u of iemand in uw omgeving met kanker te maken? OncoSalon biedt waardevolle voorlichting en informatie over het ziekteproces en omgaan met kanker.

Weetjes!

Wist je dat slechts 20 minuten in de buitenlucht je stressniveau aanzienlijk kan verlagen? Onderzoek toont aan dat tijd doorbrengen in de natuur je cortisol (het stresshormoon) verlaagt, je concentratie verbetert en je humeur een boost geeft. Dus een korte wandeling buiten kan je al frisser en energiever laten voelen!

Kidsfit

Bij Medifit begrijpen we hoe uitdagend het kan zijn om overgewicht aan te pakken. Je wilt verandering, maar waar begin je? En hoe zorg je ervoor dat de inspanningen van je kind en jezelf ook echt resultaat opleveren? Daarom is er KidsFit, een programma waarin kind én ouders samen aan de slag gaan. Bij KidsFit krijg je begeleiding van een multidisciplinair team: onze kinderfysiotherapeut Lianne, de diëtist en de orthopedagoog. De training is in groepsverband 2 keer per week voor 3 maanden. Hierbij werken we aan conditie en kracht, maar vooral ook aan het plezier in bewegen. Na het programma is het belangrijk te blijven sporten. Lianne bespreekt samen met het kind en de ouder welke sport het beste past en aansluit bij de interesses van het kind.



[Meer informatie? Klik hier](#)

Extra leuk nieuws!

Vanaf 1 maart hebben we op zaterdag ruimere openingstijden voor de fitness en zijn we geopend van 8.30 tot 11.30. Vergeet niet te reserveren in de Technogym App!

Even voorstellen:



Terug van weggeweest!

Hoi! Ik ben Ruud, 38 jaar, en sinds januari weer terug bij Medifit. Na 15 jaar als fysiotherapeut heb ik mij de afgelopen drie jaar gespecialiseerd in orthopedische revalidatie, met focus op knieklachten na trauma of operatie. Daarnaast behandel ik ook andere gewrichts- en spierklachten.

Samen met Levi zet ik me in voor de fitness. In mijn vrije tijd ben ik graag sportief bezig: fietsen, hardlopen, tennis, padel en wintersport. De afgelopen maanden bij Medifit zijn omgevlogen, en ik voel me weer helemaal thuis!

Ik kijk ernaar uit om patiënten te helpen op weg naar herstel en een pijnvrij leven!



Nieuw gezicht!

Hoi! Ik ben Levi Smit, 24 jaar en woon in Barneveld. Met mijn studie Bewegingswetenschappen verdiep ik me in de verbinding tussen hersenen en fysieke activiteit. Sinds december 2024 ben ik te vinden in de fitness, waar ik mijn passie voor sport inzet om leden persoonlijk te begeleiden. Met 20 jaar voetbalervaring, momenteel bij Renswoude 1, en mijn eigen trainingsroutine in de sportschool weet ik hoe belangrijk structuur is. Mijn doel? Jou helpen met een effectieve intake, evaluaties en begeleiding naar een fitte en gezonde leefstijl.

Samen werken we aan jouw doelen



0342-414515
info@medifit.nl
medifit.nl

Wethouder Rebellaan 130, 3771 KA, Barneveld

[Afmelden](#)